

「個性」を活かし 「自立」を目指す

— 生活の延長線上にあるものとしてのヨガ —

北海道から沖縄まで毎朝100名を超える参加者が集い、
早朝の20分、ヨガをして過ごすという
オンラインヨガレッスン『朝ヨガのすゝめ』。
主宰するのは茨城・千葉・東京を往来するヨガ指導者、浅野佑介氏だ。
穏やかな語り口と明るい笑顔は年齢・性別を問わず
多くの人からの人気を集める一方で「男性が感情を共有できる場」として
早くからメンズヨガクラスに力を入れてきた経歴も有する。
10月にはIHTAでもセミナーを開講するという
浅野氏とはどのような人物なのか。

村上杏葉＝文 佐々木信行＝写真

ヨガインストラクター

浅野佑介

Yusuke Asano

感情を吐き出せる場合は
男女問わず必要

——浅野さんが力を入れていら
っしゃるというオンラインレッス
ン『朝ヨガのすゝめ』はどのよう
な経緯で始まったのですか？
新型コロナウイルス感染症の影

響でリアルの場でのレッスンができ
なくなり、あるとき「これからど
うしよう……」と眠れず考えてい
るうちに、朝起きられなくなった
のです。不安からか、心とカラダが
重みを増していく——そんな印象
でした。そこで毎日夜に行っていた
ブラクティスをあえて早朝に設定

してみました。すると沈んだ気持
ちがどんどん上向きになってきた
のです。朝、夜明けとともに、自己
と向き合い、自己を見つめなおす
——「早朝のヨガってこんなにもいい
のか」と、多くの方に共有したいと
思い、今年の5月末からオンライ
ン配信を始めました。

——5月末といえば緊急事態制
限が解除されたタイミングですね。
外出自粛が求められた段階で
「すぐに始めるべきだ」との意識
もありましたし、早い時期にオン
ライン配信を開始した仲間の
SNSを見て焦る自分もいまし
た。一方で、今までリアルを追求し

てきた自分にオンラインで伝えら
れるのか、そして伝わるのか。しば
らくモヤモヤしながら考え、やる
ならば、自信があるものを、そし
て見ていただく方が何かが得ら
れるものにと、決心がついたのは、
5月末でした。貴重な時間とお
金をいただくものですから、自分
が心から良いと思えない限りは
始められなかった。

——2018年には『心と身体
が生まれ変わる男のヨガ』を出
版されるなど、男性のためのヨ
ガクラスにも力を入れていらっ

しゃいます。これもご自身の経験
から生まれた発想でしょうか？

「一般的に男性は「感情表現が少
ない」といったイメージがあります
が、実はそんなことはなく、表現
が豊かではない、そんな感じでし
ようか。私自身も感情の揺れ幅は
結構ある方ですが、女性ほど表し
切れない。でも感情が内にこもっ
てばかりでは、心身のバランスを壊
してしまつてしまいます。以前、
メンタルの問題で離職した方が復
職準備のために参加する「リワー
ク・デイケア」のヨガクラスを担当

したことがありました。参加者の
9割が男性で、心とカラダの balan
スがどこか崩れてしまっている。自
分の感情と向き合い、どんな自分
も認めてあげる場合は、男女問わず
必要だと実感しました。

——男性のためのヨガクラスでは
どのようなことをするのですか？
私のクラスでは参加者同士で会
話をしたり交流したりする時間
を作っています。「ここで聞いたこ
とは外には持ち出さない」という
ルールで、みんなで輪になって今思
っていることや感じていることを

吐き出してもらい、みんなで笑つ
たり怒ったり悲しんだり喜んだり。
従来の女性性・男性性のバランス
が大きく変わり、偏りがなくなつ
てきている今の時代、精神的なこ
とを他者と共有できる場所は男
女問わず必要です。以前はストレ
スを溜め込みやすい会社員の男
性を対象としてイメージしていま
したが、自分が結婚して子どもを
持った今、家庭と自分のやりたい
こととのバランスで葛藤する男性
にも参加してもらいたいと思うよ
うになりました。

「自分が心から好きなことじゃないと頑張れない」ということだけは確信していた。



「自分は何ができるのか」

——浅野さんにとって自分の感情と向き合う場でもあるヨガ。始めたきっかけは？

趣味のサーフィンが原因で腰を痛め、友人にヨガを勧められたのです。おかげで腰は回復し、さらにメンタル面にも良い影響がありました。自身の心とカラダに向き合うヨガの時間で「もしかしたら仕事のストレスも腰痛の原因だったのかもしれない」と気づいたこともあり、ヨガに強く興味を持つようになりました。

——指導者になったのはどのような経緯だったのでしょうか。

ヨガをもっと深めようとインストラクターの勉強を始めました。知れば知るほど、より心身の健康に興味が沸き、最前線である医療という現場で、理学療法士のアシスタントとして病院に勤務することになりました。この病院では、ヨガの筋力、体力、バランス能力の向上効果に着目し、院内新設のデイサービス、フィットネスクラブなどでヨガを取り入れることになり、私はそのヨガクラスを提供する責任者として従事することになりました。ヨガを健康なうちから、より広くより多くの方に知ってもらいたいと思い独立しましたが、この経験のおかげで、心や身体の痛みや不具合に寄り添うレッ

ヨガは喜びを見つけるためのツール

——クラスでのレッスンのみならずセミナーや講演でも活躍していらつしやる浅野さんが大事にしているのはどのようなことでしょうか。

それぞれの「個性を活かす」と「自分で考えてもらう」ことです。ヨガクラスでレッスンするときも、あえて全部を説明しないようにしています。「体を右にねじって、手はこうで、足はこうで」と説明し、その後は「じゃあ次はその逆をやってみてください」ととどめる。一人ひとり体も心も違うことを大事にしたいので、その先は本人に感じて動いてもらいたい。抽

スンを心がけ、今まで以上に人に寄り添う姿勢が強くなったと思います。

——独立してすぐに仕事は安定しましたか。

いえ、週に1〜2回のクラスのみで貯金を切り崩して生活する日々が半年以上続きました。生活のためにフィットネスクラブ等でバイトすることも頭をよぎりましたが、ひたすら「何が自分にとっての価値なのか、自分は何ができるのか」を考えていました。このときに思いついたことの一つが「男のヨガ」でもあり、さらにオーディ

「ヨガをしていない時間」も幸せでいるためにヨガをしている。

象的な言い方になりますが、ヨガは自分の「個性」に気づいていくことだと思うのです。

——ヨガで自分の個性に気づく、とは。

たとえばセミナーではリフレッシェも兼ねて「ちよつとヨガのポーズではないもので何か運動してみよう」とお伝えすることがあります。その時にどのような動きをするかにも個性は表れます。ある主婦の方は「洗濯物を干すポーズ」や「急いで自転車漕ぐ運動」などをしてくれました。その人のバックグラウンドや日々の生活に直結しているからこそその表現、それが個性そのものだと思います。さらにその個性をどう活かして世の中に貢献できるかに気づくことが「自立」でもあると考えています。

——各々の個性と切り離せない、生活の延長線上にヨガが存在するのですね。

少し語弊があるかもしれませんが、私が「ヨガが人生の全て」だと「ヨガのポーズをしているとき」が幸せで「そうじゃない時間」は不幸せということになるのではないかと……。毎日の生活の中ではヨガをしている時間よりもそれ以外の時間の方が圧倒的に長い。その圧倒的に長い時間も幸せでいるためにヨガをしていると個人的には思っています。ヨガは個性や自立に気づいていくためのものでは

シオンを受けて2015年の「ヨガフェスタ横浜」に出演したことをきっかけに軌道に乗りはじめました。

——目先の不安に負けずに自分と向き合うことは簡単ではないように思います。

そうですね。でも「自分が心から好きなことじゃないと頑張れない」ということだけは確信していたのです。実は大学を出た直後、そんなに深い興味もなかったのにカーディラーに就職しました。情熱がないからお客さんとのトークも盛り上がりがないし勉強する

ると同時に、喜びを見つけるための「ツール」でもあるのです。

——「ツール」ですか。

悲しみや苦しみがあったとしても、そこからまた気持ちを切り替えたり、新たな喜びを見つけたりするためのもの。ヨガのポーズをすることは自ら肉体に負荷をかけるようなもので、それ自体が楽しいわけではない。でもヨガ全体としてはポーズを取る過程や終わりに喜びがある。サーフィンと似ているかもしれませんが、サーフィンも波に乗っている楽しい時間よりも、沖に出るために波を漕いでいるキツイ時間の方が多い。でも、それ以上に喜びがあるのですよね。

——ヨガはあくまで手段であり、目的ではないのですね。そんな浅野さんの今後のビジョンや目指していることを教えてください。

まず一つは、心身の健康のために多くの人にヨガを広めていくこと。そしてもう一つは、食とヨガを絡めた宿泊所のようなものを地元・茨城に作ることです。実家が農家なので食にはずっと強い興味があります。健康に気をつけたくても日々の忙しさに引っぱられてなかなかケアできない人たちが、ほっとした瞬間を得られるような居場所を作りたいです。

——素敵な場所になりそうです。最後に、読者へのメッセージをお願いします。

意欲もわからない。営業成績も最下位でした。先輩に「向いていないんじゃないか」と言われて目が覚め、自分が何に対して本気になれるかを考えた結果が「スポーツ」だったのです。水泳やサッカー、ボクシングなどいろいろな運動をしてきたこともあり、スポーツ用品も大好きでした。それでスポーツ用品店に転職したら、今度は接客コンテストで優勝するほどのトップセールスになりました。このような経験から、大好きなヨガに対しても脇道に逸れずに向き合い続けられたのかもしれない。



最初は人の真似で始めたとしても、経験と学びを重ねていくことで自分だけの喜びが生まれていきます。さらに周りの人たちの喜びにつながれば、とても幸せなことだと思います。苦しくなった時は「自分の心が喜べることで、周りも喜んでもらえること」を思い出してみてください。



『ヨガフェスタ』への出演はオーディションを受けて勝ち取った。



「正直に、真摯に」。仕事でも家庭でも心がけている。



波に乗っている時間より波を漕ぐ辛い時間の方が長い。

セミナー情報

特別講師

浅野 佑介

ZOOM

オンラインセミナー

定員数 100名

指導方法を実践から学ぶ！
浅野佑介「インナーシェイプヨガ」

浅野先生自身の腰椎・頸椎ヘルニアを患った経験、そして整形外科・デイスービスでの勤務経験から、「身体の健康を喜びに繋げること」を大切に、内側から形成するヨガです。

日程

10月14日(水) 13:00~15:30

受講料

IHTA会員:5,500円／一般:6,500円

ZOOM

オンラインセミナー

定員数 100名

初開催！実践に生かせる！オンラインで伝わる！
『浅野佑介式』指導テクニック

この講座では、オリジナルクラスを作成するヒント=『浅野佑介式』指導テクニックを伝授します。浅野先生自身、初出し講座です！ 座学だけでなく身体を動かしながら、個性を生かした指導法も見つかる、あつという間の180分！

日程

10月25日(日) 13:00~16:00

受講料

IHTA会員:6,000円／一般:8,000円

主催:(社)国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)

お申込みはHPから! ⇒ <http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>

Yusuke Asano

浅野佑介
全国で活動中のヨガ指導者。茨城県出身。サーフィンでのケガがきっかけでヨガに出会い、指導者の道を志す。ヨガスタジオを併設したデイスービスの開業やヨガプログラムの開発・指導を担当した後、独立。インストラクターとして痛みと身体に寄り添ったクラスや体幹を意識したクラスを行う。男性にもヨガを楽しんでもらいたいという思いからメンズヨガクラス「男ヨガ」も開催。アジア最大級のヨガイベント「ヨガフェスタ横浜」にて4年連続で講師としてクラスを指導。DVD『はじめてのメンズヨガ』(ASANA STYLE)や著書『心と身体が生まれ変わる男のヨガ』(ナツメ社)がある。